

# APUNTS 2 E.S.O

BÀSQUET I FUTBOL

Norbert de Haro Giner



# 17

El baloncesto es un deporte colectivo de gran dinamismo y de acciones muy espectaculares, donde dos equipos de 5 jugadores compiten con la finalidad de anotar más puntos en cuatro periodos de juego. El baloncesto alcanzó la categoría de deporte olímpico en los Juegos de 1936 (Berlín).

## PLAN DE TRABAJO

### ¿Qué sabes tú?

- ¿Cómo y dónde surgió el baloncesto?
- ¿Qué grandes equipos y jugadores han pasado a la historia del baloncesto?
- ¿Cuáles son las reglas básicas del baloncesto?

### Qué vas a hacer

- Conocer cuáles son los orígenes y características del baloncesto.
- Aprender los aspectos reglamentarios básicos.
- Descubrir algunos detalles técnicos elementales para poder jugar.



## El baloncesto



### La historia del baloncesto

El baloncesto fue creado por el profesor James Naismith en 1861 en un colegio de Massachusetts, Estados Unidos. Buscaba una actividad deportiva que permitiese hacer ejercicio bajo techo cuando hacía mal tiempo y recordó un juego que practicaba en su infancia, que consistía en golpear con una piedra un objeto situado en la pared o en una roca. James Naismith colocó en el gimnasio unas cestas en una barandilla que estaba a 3,05 m, y con un balón de fútbol se empezó a practicar el *basketball* (baloncesto, en castellano).

En la actualidad es un deporte muy consolidado, dirigido por una federación internacional (FIBA) en la que se engloban más de 200 federaciones nacionales.

### Aspectos reglamentarios del baloncesto

El espacio de juego. Está formado por un rectángulo de 28 m de largo por 15 de ancho. El borde alto del aro de la canasta se sitúa a 3,05 m del suelo. La línea de tiros libres se encuentra a 5,25 de la línea de fondo y a 4,60 de la canasta. La línea de triple está a 6,25 m.

- **La duración de un partido.** Un partido consta de cuatro tiempos con una duración de diez minutos cada uno (en la NBA son doce). En caso de empate se juega otro tiempo de cinco minutos. Si se empatara nuevamente, se juega otro más y así sucesivamente hasta que gane un equipo.
- **Composición de un equipo.** Un equipo está compuesto por doce jugadores, de los cuales cinco son jugadores de campo y el resto, suplentes.

- **Sistema de puntuación.** Se pueden anotar canastas de uno, dos y tres puntos.
  - Los tiros libres valen un punto.
  - Los tiros en el interior de la línea de triple valen dos puntos.
  - Los tiros a partir de la línea de triple valen tres puntos.

#### ● Reglas básicas de juego:

- **Regla de los 24 sg.** Cada jugada debe durar un máximo de 24 sg desde que el equipo atacante se hace con la posesión del balón.
- **Regla de los 5 sg.** Un jugador no puede estar en posesión del balón sin botarlo más de 5 sg.
- **Pasos.** No se pueden dar más de dos pasos después de haber botado el balón.
- **Dobles.** El balón no se puede botar con las dos manos. Después de botar el balón y cogerlo no se puede volver a botar.
- **Zona.** Un jugador atacante no puede permanecer más de 3 sg en la zona.
- **Saque de banda y de fondo.** El jugador que saca tiene un máximo de 5 sg para poner el balón en juego.
- **Campo atrás.** Cuando el atacante que tiene el balón ha pasado al campo contrario ya no puede volver a su campo con el balón ni pasarlo a nadie que esté en su campo.
- **Falta personal.** Se comete cuando perjudicamos al atacante o al defensor mediante contacto físico.
- **Falta intencionada.** Se comete cuando la falta va dirigida hacia el oponente y no hacia el balón.

#### Aspectos técnicos

- **La posición base.** Es aquella posición que nos permite estar preparados para iniciar una acción ofensiva o defensiva.



- **Los desplazamientos.** Los desplazamientos en baloncesto, como en cualquier otro deporte, son fundamentales. Un tipo especial de desplazamiento con el balón es la acción de pivotar, un movimiento mediante el cual, con el balón en las manos y ante la defensa de un oponente, se gira sobre un solo pie, sin despegarlo nunca del suelo.

En esta acción hay que tener cuidado de no hacer «pasos».

- **Adaptación y manejo.** Es importante que el balón forme parte del jugador, se trata de dominarlo de manera que nos permita fijar la atención en lo que ocurre a nuestro alrededor sin estar continuamente pendientes del balón.



- **El bote.** Existen dos tipos de bote: bote de seguridad o bajo y el bote de desplazamiento o alto. El primero se utiliza cuando tenemos al defensor muy cerca y queremos proteger el balón para que no nos lo quiten. El segundo se utiliza cuando nos desplazamos a una cierta velocidad y por lo tanto es más alto y suele ser oblicuo.



- **El pase/recepción.** El pase es la forma más rápida y eficiente de hacer avanzar el balón. Una buena jugada casi siempre va acompañada de un buen pase. Todo pase va acompañado de las siguientes preguntas: ¿cómo?, ¿dónde?, ¿cuándo? y ¿a quién?



- **El tiro.** Existen múltiples técnicas para tirar a canasta. Entre las más utilizadas podemos citar las siguientes: tiro libre, tiro con los pies apoyados en el suelo (estático), tiro en suspensión, tiro en salto, tiro de gancho, palmeo.



# 18

Dos porterías y un balón. Esa es la esencia del fútbol. Pero al ser un deporte tan popular se ha ido adaptando a diferentes superficies. Modificando el número de jugadores, las dimensiones del campo y el terreno sobre el que se juega, surgen el fútbol sala, el fútbol playa y el fútbol 7. En este tema se explican los fundamentos de estas variantes del balompié.

## PLAN DE TRABAJO

### ¿Qué sabes tú?

- ¿Qué formas diferentes de jugar al fútbol conoces?
- ¿Cuáles son las reglas básicas del fútbol sala, del fútbol playa y del fútbol 7?
- ¿Existen deportes que sean una fusión del fútbol con otra modalidad deportiva?

### Qué vas a hacer

- Conocer los deportes derivados del fútbol más populares.
- Aprender las reglas básicas del fútbol sala, del fútbol playa y del fútbol 7.
- Practicar otros juegos y deportes en los que son necesarias habilidades futbolísticas.

## Variantes del fútbol



▲ La selección española de fútbol sala celebra su victoria frente a Italia en la final del Europeo 2007 de Fútbol Sala celebrada en Oporto (25-11-2007).

■ Partido de fútbol playa femenino en la playa de Copacabana, Rio de Janeiro, Brasil (28-10-2007). ▼



### Las variantes del fútbol

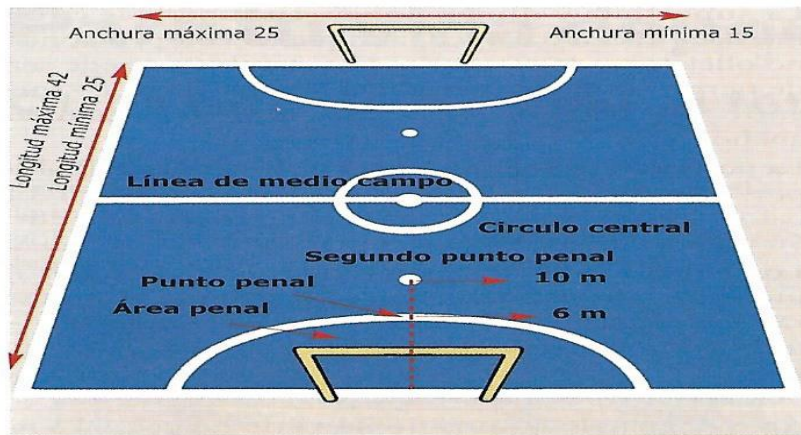
Los juegos de pelota existen desde la antigüedad. Muchas eran las formas en las que las distintas civilizaciones jugaban golpeando con el pie algún objeto esférico. El fútbol moderno nace en los colegios ingleses en el año 1863. Hoy las posibilidades del fútbol se han diversificado, apareciendo otras modalidades que ya tienen un gran número de adeptos. Actualmente la Federación Española de Fútbol acoge también el fútbol sala, el fútbol playa y el fútbol 7.

#### Fútbol sala

**Denominación y origen.** El fútbol sala tiene diversas denominaciones dependiendo del país. También se conoce como fútbol de salón, futsal o fútbol a 5. Sus orígenes se remontan al Uruguay de la década de 1930.

**La superficie y dimensiones.** La superficie es rectangular y sus dimensiones oscilan entre 42 y 25 metros de largo y entre 25 y 15 de ancho. El campo se delimita con cuatro líneas. Las dos líneas de marcación más largas se denominan *líneas de banda*. Las dos más cortas se llaman *líneas de meta*. La superficie está dividida en dos mitades por una línea media, denominada *línea de medio campo*.

**La portería y el balón.** La portería tiene 2 m de alto por 3 m de largo. Su profundidad es de 1 m en la parte inferior y de 80 cm en la parte superior. El balón es más pequeño que el de fútbol, ya que tiene una circunferencia entre 62 y 64 cm. Su peso oscila entre 400 y 440 gramos.



**Periodos de juego y tiempos muertos.** El partido dura dos tiempos iguales de 20 minutos cada uno. El intervalo entre los dos periodos no dura más de 15 minutos. Los equipos tienen derecho a un minuto de tiempo muerto en cada uno de los periodos.

**Los jugadores.** Se requieren 5 jugadores por equipo para poder iniciar un partido. Uno de ellos será el portero, que va identificado con otra indumentaria. El portero puede jugar fuera del área utilizando únicamente los pies. Se pueden hacer todos los cambios que se quiera. En caso de expulsión o lesión de varios jugadores, se suspenderá el partido si en la superficie de juego quedan menos de tres jugadores en uno o ambos equipos, incluido el guardameta.

**Las faltas.** El fútbol sala tiene una peculiaridad respecto a las faltas. A partir de la quinta falta, todas las demás faltas por cada media parte del partido serán sancionadas con un doble penalti. Es decir, se lanzará un tiro libre directo sin barrera desde el punto situado a 10 m.

**Los saques.** Pueden ser de **meta**, cuando saca el portero, de **banda**, cuando se saca de las líneas laterales, o de **esquina**, cuando se saca de los vértices del campo. De banda y esquina en la actualidad se saca con el pie, aunque este aspecto del reglamento puede tener variaciones locales, por ejemplo, sacar con las manos. El saque de meta siempre se hace con la mano, pudiendo el portero desplazar el balón a cualquier parte del campo.

## SABÍAS QUE...

El equipo nacional de fútbol sala es una de las selecciones más laureadas de este deporte. Desde su debut internacional en 1982, España ha sido Campeona de Europa y del Mundo en varias ocasiones. Algunos mitos de este deporte son el jugador hispano-brasileño Paulo Roberto, el portero Luis Amado o el entrenador Javier Lozano.



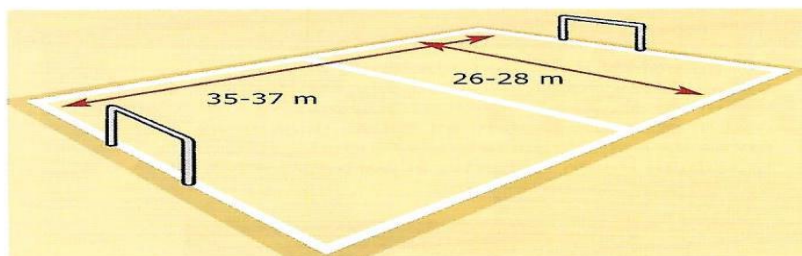
- El entrenador de la selección española de fútbol sala, José Venancio, y el capitán del equipo, Javier Rodríguez, con el trofeo ganado en la Eurocopa 2007 frente a Italia.

## Fútbol playa

**Origen y características generales.** Aunque desde siempre se ha practicado fútbol en las playas de todo el mundo, la historia oficial de este deporte es muy reciente. Tiene su origen en Brasil, donde aparecen los primeros partidos reglamentados a principios de los 90. El fútbol playa es un deporte muy ofensivo que requiere una gran condición física. Apenas existen jugadas elaboradas, ya que se opta por el disparo a puerta desde cualquier parte del campo, como primera opción ofensiva.

**La superficie y dimensiones.** La superficie es de arena, preferiblemente fina, y debe estar nivelada, libre de piedras, conchas o cualquier otro objeto que pueda suponer un riesgo para los jugadores. El terreno de juego es rectangular, con unas dimensiones de 35-37 m de longitud por 26-28 m de anchura.

**La portería y el balón.** La portería tiene 2,2 m de alto por 5,5 m de largo. Su profundidad es de 1,5 m. El balón tiene una circunferencia entre 68 y 70 cm. Su peso oscila entre 400 y 440 gramos.



**Periodos de juego.** El partido dura tres periodos de 12 minutos cada uno. El intervalo entre los tres periodos es de 3 minutos. Al finalizar el partido, en caso de empate se juega un tiempo suplementario de otros 3 minutos. Si aun así continúa el empate, se resolverá el partido desde el punto de penalti.

**Los jugadores.** Participan 5 jugadores por equipo. Uno de ellos será el portero, que irá identificado con una indumentaria de otro color. Los cambios son ilimitados, excepto en competiciones oficiales de la FIFA, en las que solo se permiten 5 cambios.



■ Partido de fútbol playa entre la selección india y la de Emiratos Árabes Unidos celebrado en Dubay (14-8-2007).

## Fútbol 7

El fútbol 7 es una adaptación del fútbol clásico sobre todo pensada para niños y jóvenes. En la actualidad goza de gran popularidad entre futbolistas de todas las edades y sus torneos proliferan en España. Su normativa es muy parecida al fútbol 11, aunque tiene algunas diferencias. A continuación se exponen las más significativas.

**La superficie y dimensiones.** La superficie es de hierba artificial o césped, aunque en competiciones no oficiales o de categorías base también puede ser de tierra. Las dimensiones del terreno de juego son entre 50 y 65 m de largo y de entre 30 y 45 m de ancho.

**La portería y el balón.** La portería tiene 2,2 m de alto por 5,5 m de largo. Su profundidad es de 1,5 m. El balón tiene una circunferencia de entre 68 y 70 cm. Su peso oscila entre 400 y 440 gramos.

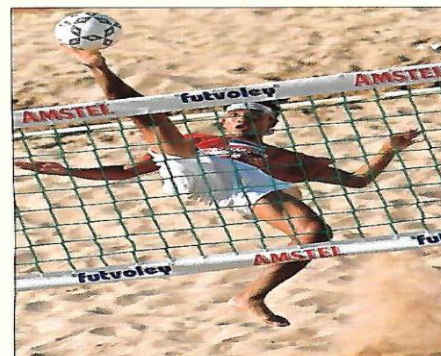
**Los jugadores.** Cada equipo está compuesto por 7 jugadores, de los cuales uno es el portero, que estará identificado con otra indumentaria. Los suplentes pueden entrar en el terreno de juego en cualquier momento del partido. Los jugadores sustituidos pueden volver a participar en el juego.

**Área de penalti y zona de fuera de juego.** A 13 m de distancia de cada línea de meta hay una línea paralela a la portería. La superficie comprendida entre la línea de 13 metros y la línea de meta se llama *zona de fuera de juego*. A una distancia de 9 metros se sitúa el punto de penalti.

## Para saber más

### Futvoley

El futvoley es una modalidad híbrida entre el fútbol playa y el voleibol, que tiene sus orígenes en Brasil. Alrededor del año 1960 su práctica comienza a extenderse por las playas de Rio, Recife, Salvador, Santos y Florianópolis. Rápidamente se ha hecho muy popular en todo el mundo gracias a estrellas como Maradona, Romario o Ronaldiño, que son practicantes habituales. El juego es muy parecido al voley playa, pero no se pueden utilizar las manos.



■ Remate del jugador tailandés Daengpradit durante un partido del campeonato mundial de futvoley, Valencia, 2005.